

### «Гарячі лінії» допомоги

| Куди звернутися по допомогу   | Де працює   | Контакти   | Графік роботи                           | Для кого   |
|---|---|--|---|--|
| Національна психологічна асоціація  | Україна, Польща, Чехія, Франція, Швеція, Португалія | Україна:<br>0-800-100-102<br>Чехія:<br>+420 800 012 058<br>Польща:<br>+48 800 088 141<br>Франція:<br>+33 805 080 466<br>Португалія:<br>+351 800 780 756<br>Швеція:<br>+46 20 160 46 46   | 10:00-20:00<br>за<br>Київським<br>часом | усі українці,<br>яких прямо чи<br>опосередковано<br>зацепила війна                                 |
| Всеукраїнський кол-центру «ВАРТОЖИТИ»   | уся Україна   | 5522<br>+38(093) 170 72 19   | пн-пт<br>11:00-19:00                    | онкопацієнти<br>та їхні близькі  |
| Урядовий контактний центр домашнього насильства   | уся Україна   | 15-47  | Цілодобово                              | для всіх, хто<br>пережив<br>домашнє<br>насильство  |
| «Гаряча лінія» з питань запобігання самогубствам та профілактики психічного здоров'я «Lifeline Ukraine» | уся Україна   | 7333 <a href="http://lifelineukraine.com">lifelineukraine.com</a>  | Цілодобово                              | ветерани<br>Збройних сил<br>України, люди,<br>що опинились у<br>складних<br>життєвих<br>обставинах |
| «Людина в біді»   | уся Україна   | 0 800 210 160  | Цілодобово                              | усі українці   |
| «Teenergizer»   | уся Україна   | <a href="http://teenergizer.org">teenergizer.org</a>   | Цілодобово                              | підлітки   |
| Національна «гаряча лінія» для дітей та молоді  | уся Україна   | 0 800 500 225;<br>116 111<br>Instagram:<br><a href="https://www.instagram.com/childhotline_ua">@childhotline_ua</a><br>Facebook:<br><a href="https://www.facebook.com/childhotline.ukraine">@childhotline.ukraine</a><br>Telegram:<br><a href="https://www.telegram.com/@CHL116111">@CHL116111</a> | 12:00-20:00                             | діти та молодь   |
| ГО «Ла Страда»  | уся Україна   | 0 800 500 335;<br>116 123<br>Skype: @lastrada-ukraine  | Цілодобово                              | усі, хто пережив<br>домашнє<br>насилля,  |

|   |                                       |  |  |  |
|---|---------------------------------------|--|--|--|
|   |                                       | Facebook:<br><a href="#">@lastradaukraine</a><br>Telegram:<br><a href="#">@NHL116123</a><br><a href="mailto:hotline@la-strada.gov.ua">hotline@la-strada.gov.ua</a> |  | торгівлю людьми та гендерну дискримінацію  |
| «Гаряча лінія» для учасників війни та їхніх родичів                                 | уся Україна                           | 0 800 501 212  | Цілодобово                                       | учасники АТО (ООС) та члени їхніх родин  |
| «Гаряча лінія» емоційної підтримки Міжнародної асоціації з міграції                 | уся Україна                           | 0 800 211 444  | пн – пт:<br>09:00-18:00<br>сб-нд:<br>10:00-17:00 | для всіх українців   |
| «Гаряча лінія» психологічної допомоги для учасників АТО (ООС) та членів їхніх сімей | уся Україна                           | 0 800 505 085  | Цілодобово                                       | учасники АТО (ООС) та члени їхніх родин  |
| «Розкажи мені»  | уся Україна                           | Телеграм чат-бот:<br><a href="#">OnlineUABot</a> Facebook<br>Messenger:<br><a href="#">OnlineBSMU</a>  | Цілодобово                                       | для всіх українців за попереднім записом одноразова онлайн-консультація до 60 хв   |
| «Карітас України»,<br>Севєродонецьк   | Севєродонецьк                         | 066 044 8104   | 9:00 - 18:00                                     | люди в складних життєвих обставинах  |
| «Порадня» від Української спілки психотерапевтів                                    | уся Україна                           | +380935473773<br>+380971124591   | Цілодобово                                       | для українців різного віку в кризових станах, яким потрібно перескерування до фахівців, які надають безкоштовні консультації |
| «Карітас України»,<br>Запоріжжя   | Запоріжжя                             | 050 476 2860   | 9:00 - 18:00                                     | люди в складних життєвих обставинах  |
| Гуманітарна місія «Проліска»  | Прикордонні зони, окуповані території | 093 202 2232   | пн-пт:<br>14:00-17:00                            | ті, хто пережив насилля, люди в складних життєвих обставинах, діти   |

|  |                     |  |                          |   |
|--|---------------------|--|--------------------------|---|
|  |                     |  |                          | та підлітки,<br>жінки   |
| Центр психосоціальної реабілітації НаУКМА м. Покровська  | Покровський район   | 066 825 1999;<br>0800-300-101<br>(Контакт-центр)   | 8:00 - 20:00             | люди в складних життєвих обставинах, жінки, медичні працівники, літні та самотні люди |
| Філія Центру психосоціальної реабілітації НаУКМА   | Попаснянський район | 095 248 5416<br>Skype: misha20081996   | пн – сб:<br>8:00 - 20:00 | діти та підлітки, медичні працівники  |
| Київський міський центр роботи з жінкам  | Київ                | 044 272 1500 – з мобільного;<br>1500 – зі стаціонарного  | Цілодобово               | ті, хто пережив насилля   |
| Телефон довіри 15-50   | Хмельницький        | Міський 15-50 067,<br>133-15-50  | Цілодобово               | усі українці  |
| ГО «Регіональний психологічний кризовий центр»   | Черкаська область   | 097 505 1699   | 9:00 - 23:00             | військові, люди у складних життєвих обставинах, діти та підлітки, медичні працівники  |
| Телефон довіри Київського міського центру психолого-психіатричної допомоги при станах душевної кризи | Київ                | (044) 456 17 02,<br>(044) 456 17 25  | Цілодобово               | люди в стані душевної кризи, люди у складних життєвих обставинах                      |
| Система надання безоплатної правової допомоги  | уся Україна         | 0 800 213 103<br>(безкоштовно в межах України),<br>+38 (044) 363 10 41 (для дзвінків з-за кордону).  | 08:00 - 19:00            | усі, хто перебуває під юрисдикцією України  |
| «UA Mental Help»   | уся Україна         | Mental Help<br>Facebook:<br><a href="#">@UAMentalHelp</a><br>Telegram:<br><a href="#">@UA_MENTAL_HELP</a><br>Instagram:<br><a href="#">@uamentalhelp</a> | Пн-нд:<br>9:00 - 20:00   | усі українці  |
| Телеграм чат-бот першої психологічної допомоги   | уся Україна         | Телеграм чат-бот:<br><a href="#">FriendFirstAidBot</a>   | Цілодобово               | усі українці  |

|  |             |  |                       |  |
|--|-------------|--|-----------------------|--|
| «Krisenchat Ukrainian»                                   | уся Україна | Телеграм чат-бот: <a href="#">krisenchatUA_bot</a> , WhatsApp або SMS за номером (+49)1573599312 | Цілодобово            | Безкоштовні консультації з психологом у форматі онлайн-чату для всіх   |
| Всеукраїнська гаряча лінія з питань деменції «Незабутні» | уся Україна | 0 800 30 88 30   | Пн-пт:<br>10:00-18:00 | для людей з деменцією, їхніх піклувальників та зацікавлених темою осіб |